

本館 3階 食堂

MENU

11:30~14:30

ヘルシーメニュー！

<熱量・糖質の表示について>

熱量=[メイン]+[味噌汁45kcal]+[ご飯普通盛336kcal]の総合計

※()内の数字はメイン料理のみのkcalと糖質を表示しています

	12/7(日)	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	鶏の甘辛みぞれ 煮	厚揚げと白菜の 中華煮	酢鶏	チキンカツ	豚の生姜焼き	味噌カツ
熱 量		649(268)kcal	662(281)kcal	723(342)kcal	607(226)kcal	755(374)kcal	714(333)kcal
食塩相当量		2.6g	3.1g	5g	0.8g	2.3g	3.4g
糖質		97.0(22.8)g	83.4(9.2)g	105.2(31)g	84.9(10.7)g	82.0(7.8)g	107.2(33) g
【定食B】 700円		鯖の味噌煮	トンテキ	豚カルビ丼 (味噌汁+小鉢)	野菜たっぷり ちゃんぽん麺 (ご飯か味噌汁+小鉢)	クリームシ チュー (ご飯+小鉢)	
熱 量		621(240)kcal	830(449)kcal	671(206)kcal	1057(721)kcal	626(290)kcal	
食塩相当量		2.5g	4.3g	3.0g	6.6g	2g	
糖質		84.1(9.9)g	93.4(19.2)g	193.0(101.0)g	155.8(81.6)g	85.8(11.6)g	
【カレーセット】 600円							

毎日メニュー

※ 定食についている小鉢は約49~140kcalです

- ◎きつね+わかめうどん(446kcal 塩分5.6g) 500円
- ◎うどん大盛り.....+100円
- ◎カレー(単品)(770kcal 塩分3.3g)..... 500円
- ◎カレー大盛り.....+100円
- ◎ご飯(単品)(336kcal)..... 130円
- ◎大盛り(ご飯)(504kcal).....+ 50円
- ◎小鉢..... 150円

(小鉢のみのご利用もできます。)

お飲物

◎コーヒー..... 180円

(お食事をご注文の方は100円です)



Asovivaキッチン